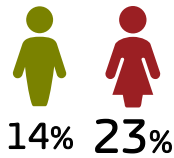


# Mentale klachten onder jongeren: hoe zit het?

Dit onderzoek werd uitgevoerd door GfK in opdracht van Interpolis onder 1.130 Nederlandse jongeren in de leeftijd van 18 t/m 34 jaar. Deze groep is representatief voor Nederlandse jongeren in deze leeftijd, op basis van leeftijd, geslacht en gevolgde opleiding.

## Mentale klachten

**19%** van de jongeren ervaart **mentale klachten** in dusdanige mate dat het hun **dagelijkse leven beïnvloedt**.

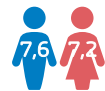


14% 23%

Vrouwen rapporteren vaker dat zij mentale klachten hebben dan mannen (dit zien we ook terug uit [cijfers van het CBS](#)). hebben vrouwen vaker mentale klachten dan mannen, maar mogelijk durven mannen minder vaak toe te geven dat ze er last van hebben. Hebben mannen eenmaal mentale klachten, dan hebben deze een grotere invloed op hun dagelijks leven: op een schaal van 1 (weinig invloed) tot 10 (veel invloed) een **6,4** voor mannen en **6,0** voor vrouwen. Sterker: nagenoeg de helft (**46%**) van degenen bij wie de klachten 7 of meer invloed hebben, zijn mannen. Laagopgeleiden ervaren de invloed van klachten ook groter (**6,8** vs. hoogopgeleid **5,9**). Jongeren die geen werk hebben, maar ook geen studie doen, hebben het vaakst mentale klachten: maar liefst **39%** van hen geeft aan er last van te hebben. Daarbovenop is de mate waarin deze klachten invloed hebben op hun dagelijkse leven, hoger dan gemiddeld: **6,7** tegen **6,1** voor alle jongeren die last hebben van mentale klachten. We moeten echter voorzichtig zijn met de conclusie dat werk en/of studie een positieve invloed heeft op iemands mentale staat. Het kan immers ook zijn dat men door de klachten geen werk heeft en/of studie doet.

## Gezondheid

**7,6** geeft de Nederlandse jongere zichzelf als rapportcijfer voor **gezondheid in het algemeen**



Mannen zijn positiever over deze aspecten van hun gezondheid dan vrouwen. Degenen met mentale klachten zijn minder positief: zij geven zichzelf een **6,7** voor hun gezondheid in het algemeen en een **5,5** voor mentale gezondheid. **43%** van hen geeft zijn mentale gezondheid een onvoldoende. Lichaam en geest zijn verbonden. Gemiddeld geven zij zichzelf een **6,4** voor lichamelijke gezondheid.

## Algemene psychopathologie

Op aantal deelonderwerpen van de Symptom Questionnaire\* hebben we jongeren gevraagd hoe vaak ze in de voorafgaande week last hadden van bepaalde zaken. Zij konden antwoorden op een schaal lopend van Nooit, via Zelden, Soms en Vaak naar Heel vaak. De onderwerpen die zijn meegenomen, zijn Cognitieve klachten, Sociale fobie en Werk/studie.

Agressie Angst Agorafobie Cognitieve klachten Depressie Sociale fobie Somatische klachten Werk/studie Vitaliteit

We zien dat klachten gerelateerd aan werk/studie en cognitieve klachten het meest gebruikelijk zijn bij jongeren. Stress op werk/studie komt het vaakst voor. Ruim een kwart (**27%**) van de jongeren heeft vaak of zeer vaak moeite om op gang te komen. Onder degenen die mentale klachten ervaren is dit zelfs meer dan **6 op de 10**. We zien een sterke relatie tussen het hebben van mentale klachten en alledrie de onderwerpen die we hebben meegenomen in het onderzoek.

	Vaak/ heel vaak**	Met mentale klachten	Nooit/ Zelden**	
Ik voelde stress op mijn werk of studie	30%	62%	38%	Werk/studie
Ik had moeite om op gang te komen	27%	61%	37%	
Ik kon mij niet goed concentreren	24%	63%	43%	Cognitieve klachten
Ik had het gevoel dat ik te veel werkte of studeerde	23%	38%	48%	
Mijn werk of studie gaf me geen voldoening	21%	40%	52%	Werk/studie
Ik had het gevoel dat het niet goed ging met mijn werk/studie	18%	48%	58%	
Ik voelde mij vertraagd of langzaam	17%	49%	53%	Cognitieve klachten
Ik werkte of studeerde minder hard dan voorheen	16%	36%	58%	
Ik voelde mij ongemakkelijk als anderen naar mij keken	14%	45%	59%	Sociale fobie
Ik voelde mij ongemakkelijk als anderen naar mij keken	14%	44%	57%	
Ik had moeite met het nemen van beslissingen	14%	43%	56%	Cognitieve klachten
Ik was vergeetachtig	14%	39%	59%	
Ik voelde mij de mindere van anderen	12%	39%	63%	Sociale fobie
Ik was bang om afgewezen te worden in een groep	12%	37%	62%	
Ik kon moeilijk voor mijn mening uitkomen	11%	31%	66%	



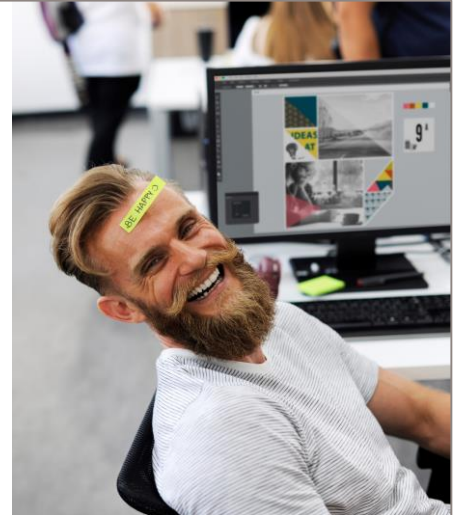
## Werk/studie

### Werk versus studie

Vooral studie lijkt tot negatieve gevoelens te leiden: van de studerende heeft **25%** het gevoel dat het niet goed gaat met de studie, onder werkenden is dit **14%** (met hun werk). Wat betreft hard studeren geldt hetzelfde: dit is voor **21%** vaak of zeer vaak van toepassing, onder werkenden **14%**. Mogelijk hebben werk/studie en leeftijd een wisselwerking. Van de 29-34-jarigen zegt namelijk **25%** vaak of zeer vaak stress op het werk of studie te ervaren, voor alle jongeren is dit **30%**.

### De paradox van werk/studie en stress

Werk en studie zorgen aan de ene kant voor stress. Uit de LAB Community\* komt naar voren dat jongeren druk voelen vanuit verschillende hoeken. Deze druk leidt tot stress. Aan de andere kant zijn degenen die geen werk en/of studie hebben beduidend negatiever over hun (psychische) gezondheid dan degenen die wel werk hebben of een studie doen. Mogelijk leidt druk tot geluk, of hebben degenen zonder werk/studie dat juist niet vanwege hun minder goede (psychische) gezondheid.



## Cognitieve klachten

**19%** van de jongeren zit boven de normen van referentiewaarden voor cognitieve klachten zoals bepaald door de onderzoekers van de Symptom Questionnaire\*\*. Jongeren die mentale klachten hebben in zulke mate dat het hun dagelijks leven beïnvloedt, zitten nog vaker boven deze norm: in **59%** van de gevallen. Eerder zagen we dat mannen positiever zijn over hun gezondheid. Dit komt ook terug bij cognitieve klachten: waar **24%** van de vrouwen boven de norm zit, is dit onder mannen **15%**.

### Jonge jongeren versus oude jongeren

De jongste groep (18-22 jaar) heeft meer dan gemiddeld moeite met het nemen van beslissingen (vaak of zeer vaak; **18%** vs. **14%** gemiddeld). De oudere groep (29-34 jaar gemiddeld) heeft juist minder vaak moeite met op gang komen (**22%** vs. **27%**). Moeite met concentreren lijkt minder van toepassing te zijn naarmate men ouder wordt: is dit onder de groep 18-22 jaar nog **33%**, voor de groep 23-28 jaar loopt dit terug naar **23%** en voor de leeftijd 29-34 is dit **17%**.

## Sociale fobie

**23%** van de jongeren zit boven de normen van referentiewaarden voor cognitieve klachten zoals bepaald door de onderzoekers van de Symptom Questionnaire\*\*. Ook hier zien we een sterke relatie met degenen die aangeven last te hebben van mentale klachten: van hen valt **63%** boven de norm. Ook binnen het onderwerp sociale fobie zien we dat mannen beter "scoren" dan vrouwen: **18%** komt boven de norm die vastgesteld, onder vrouwen is dit **27%**.

### Voor mening uitkomen vaak lastig

Dit geldt met name voor jongeren in de leeftijd van 18-22 jaar: **17%** geeft aan hier (heel) vaak mee te zitten, terwijl dit gemiddeld **11%** is. Vrouwen vinden dit ook vaak lastiger (**15%**, mannen **9%**).

### De mindere van anderen

Heeft men geen werk of studie, dan voelt men zich toch vaak de mindere van anderen: **27%** loopt hier (heel) vaak tegenaan, dit is een groot verschil met studerende (**15%**) en werkende (**9%**).

## Zaken om te onthouden

- 1** Mannen zijn veel positiever over hun gezondheid dan vrouwen. Zij geven zichzelf een hoger rapportcijfer voor zowel gezondheid in het algemeen, alsook fysieke en mentale gezondheid. Ze hebben naar eigen zeggen minder vaak last van mentale klachten in zulke mate dat het hun leven beïnvloedt.
- 2** Werk en studie zijn belangrijke veroorzakers van mentale klachten. **3 op de 10** heeft op een gegeven moment vaak of zeer vaak stress op het werk of de studie. Heeft men mentale klachten dan verdubbelt dit aandeel.
- 3** Jongeren die werken/een studie doen zijn positiever over hun gezondheid dan jongeren die geen werk hebben en ook geen studie doen. Uit eerder onderzoek\* weten we dat werk en studie voor stress zorgen, maar mogelijk is het dus ook goed voor iemands (fysieke/mentale) gezondheid. Het kan ook zijn dat het niet hebben van werk of studie juist een gevolg is van slechte gezondheid.
- 4** Bijna **een kwart** van de jongeren heeft een sociale fobie zoals gemeten door de gevalideerde Symptom Questionnaire. Dit kwart van de jongeren zit boven de norm die is vastgesteld.
- 5** **1 op de 5** jongeren zit boven de norm voor cognitieve klachten zoals gemeten door dezelfde vragenlijst. Ruim een kwart heeft vaak of heel vaak moeite om op gang te komen.

*Dit onderzoek werd uitgevoerd door GfK in opdracht van Interpolis onder 1.130 Nederlandse jongeren in de leeftijd van 18 t/m 34 jaar. Deze groep is representatief voor Nederlandse jongeren in deze leeftijd, op basis van leeftijd, geslacht en gevolgde opleiding.*

*\*Interpolis is in samenwerking met GfK een langlopende onderzoekscommunity gestart, in aanvulling op het [Interpolis LAB](#) (doel: op zoek naar slimme oplossingen die helpen tegenslag te voorkomen).*

*\*\*Carlier, I., Schulte-Van Maaren, Y., Wardenaar, K., Giltay, E., Van Noorden, M., Vergeer, P., & Zitman, F. (2012). Development and validation of the 48-item Symptom Questionnaire (SQ-48) in patients with depressive, anxiety and somatoform disorders. *Psychiatry research*, 200(2)*